

INTISARI

Latar belakang: wanita menopause rentan mengalami berbagai masalah kesehatan akibat dari perubahan saat proses menua. Sarkopenia banyak terjadi pada wanita menopause, namun pengetahuan tentang penyakit ini masih kurang. Pemberian pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk memberikan informasi tentang sarkopenia secara menyeluruh. Media merupakan salah satu faktor penting agar materi pendidikan kesehatan dapat tersampaikan dengan baik dan meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang sarkopenia.

Tujuan penelitian: untuk mengembangkan *booklet* sebagai media pendidikan kesehatan tentang sarkopenia pada wanita menopause.

Metode: penelitian ini termasuk penelitian *research and development* (RnD) dengan model pengembangan 4D oleh Thiagarajan (1974). Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Validasi materi dilakukan oleh 5 orang ahli dan 31 orang pada wanita menopause. Sampel diambil dengan *convenience sampling*. Kriteria inklusi yaitu seluruh wanita yang berdomisili di Kota Yogyakarta; berusia antara 45-59 tahun; telah berhenti haid minimal >12 bulan; bersedia menjadi responden. Adapun untuk kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu tidak bisa membaca dan buta huruf. Analisis data dilakukan dengan program perhitungan komputer. Pengambilan data dilakukan melalui *google form* dari 25 Juli – 4 Agustus 2020.

Hasil: Rerata persentase nilai validasi yang dilakukan oleh 5 ahli materi sebesar 84% dan rerata persentase nilai validasi yang dilakukan oleh 31 responden wanita menopause sebesar 81%. *Booklet* dapat dikategorikan layak dan mendapat tanggapan positif dari semua responden wanita menopause.

Kesimpulan: *booklet* tentang sarkopenia mendapat respon yang positif dari 31 responden wanita menopause dan hasil validasi menunjukkan *booklet* layak digunakan sebagai media pendidikan kesehatan.

Kata kunci: media *booklet*, sarkopenia, wanita menopause

ABSTRACT

Background: menopausal women are prone to various health problems as a result of changes during the aging process. Sarcopenia often occurs in menopausal women, but knowledge about this disease is still lacking. Providing health education is needed to provide comprehensive information about sarcopenia. Media is an important factor so that health education materials can be conveyed properly and increase menopausal women's knowledge about sarcopenia.

Research objective: to develop a *booklet* as a health education medium about sarcopenia in menopausal women.

Methods: This study includes *research and development research* (RnD) with a 4D development model by Thiagarajan (1974). The design of this study was *cross sectional*. Material validation was carried out by 5 experts and 31 people on menopausal women. The sample was taken by *convenience sampling*. The inclusion criteria are all women who live in Yogyakarta City; aged between 45-59 years; has stopped menstruating at least > 12 months; willing to be a respondent. As for the exclusion criteria in this study, namely being unable to read and illiterate. Data analysis was performed using a computer calculation program. Data was collected through *google form* from 25 July - 4 August 2020.

Results: The mean percentage of validation values performed by 5 material experts was 84% and the mean percentage of validation values carried out by 31 menopausal female respondents was 81%. *Booklets* can be categorized as feasible and receive positive responses from all menopausal women respondents.

Conclusion: The *booklet* on sarcopenia received a positive response from 31 menopausal female respondents and the validation results showed that the *booklet* was suitable for use as a health education medium.

Keywords: media *booklet*, sarcopenia, menopausal women